

# OBSAH

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ÚVOD .....                                                                                                                | 5  |
| 1 SUBJEKTÍVNA POHODA .....                                                                                                | 7  |
| 1.1 Subjektívna pohoda – vymedzenie pojmu .....                                                                           | 7  |
| 1.2 Konceptuálne východiská subjektívnej pohody .....                                                                     | 12 |
| 1.3 Vybrané modely subjektívnej pohody .....                                                                              | 13 |
| 1.3.1 Beckerov model .....                                                                                                | 13 |
| 1.3.2 Komplementárno-kongruenčný model .....                                                                              | 15 |
| 1.3.3 Kauzálne a osobnostné modely .....                                                                                  | 16 |
| 1.3.4 Bottomup a multidimenzionálne modely .....                                                                          | 17 |
| 1.3.5 Novšie teórie a koncepty subjektívnej pohody .....                                                                  | 19 |
| 1.4 Činitele ovplyvňujúce subjektívnu pohodu .....                                                                        | 20 |
| 1.4.1 Vek .....                                                                                                           | 23 |
| 1.4.2 Rodové rozdiely .....                                                                                               | 24 |
| 1.4.3 Zdravotný stav .....                                                                                                | 25 |
| 1.4.4 Mimorodinné sociálne kontakty .....                                                                                 | 27 |
| 1.4.5 Vzdelanie, práca a finančná situácia .....                                                                          | 29 |
| 1.4.6 Osobnostné činitele .....                                                                                           | 33 |
| 1.4.7 Spiritualita .....                                                                                                  | 37 |
| 1.4.8 Frustrácia subjektívne dôležitých motívov (potrieb) .....                                                           | 39 |
| 2 ZVLÁDANIE ZÁŤAŽE .....                                                                                                  | 44 |
| 2.1 Zát'až a stres – vymedzenie pojmov .....                                                                              | 44 |
| 2.1.1 Zát'až .....                                                                                                        | 44 |
| 2.1.2 Stres .....                                                                                                         | 47 |
| 2.1.3 Stresory .....                                                                                                      | 49 |
| 2.2 Zát'ažové situácie .....                                                                                              | 51 |
| 2.3 Konceptuálne východiská zvládania zát'aže .....                                                                       | 53 |
| 2.4 Stratégie zvládania zát'aže .....                                                                                     | 56 |
| 2.5 Výber zvládacej stratégie a zdroje zvládania v kontexte<br>empirických výskumov osobnosti a subjektívnej pohody ..... | 61 |
| 2.6 Špecifiká pracovnej zát'aže a jej zvládania .....                                                                     | 71 |
| 2.6.1 Špecifiká pracovnej zát'aže u učiteľ'ov .....                                                                       | 76 |
| 2.7 Výskumné ciele .....                                                                                                  | 83 |
| 2.8 Sampling a charakteristika výskumného súboru .....                                                                    | 85 |
| 3 MERACIE NÁSTROJE .....                                                                                                  | 87 |
| 3.1 Coping Strategies Inventory (CSI - Tobin, 2001) .....                                                                 | 87 |

|     |                                                                                                                                                        |     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.2 | Dotazník životnej spokojnosti (DŽS - Fahrenberg, et al., 2000; preklad a úprava Rodná & Rodný, 2001).....                                              | 88  |
| 3.3 | Dotazník emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP - Džuka & Dalbert, 2002) .....                                                             | 89  |
| 3.4 | Dotazník subjektívnych zážitkov a stavov (SUPSO - Mikšík, 2004).....                                                                                   | 89  |
| 3.5 | Gordonov Osobnostný Profil – Inventórium (GPP – I - Gordon, 1999)                                                                                      | 90  |
| 3.6 | Štatistická analýza dát .....                                                                                                                          | 92  |
| 4   | VÝSLEDKY .....                                                                                                                                         | 95  |
| 4.1 | Pracovná záťaž učiteľov - Štúdia 1 .....                                                                                                               | 95  |
| 4.2 | Zvládanie záťaže a subjektívna pohoda učiteľov – štúdia 2 .....                                                                                        | 117 |
| 4.3 | Oblasti života učiteľov s najvyššou mierou nespokojnosti a vzťah aktuálneho psychického stavu, subjektívnej pohody a zvládania záťaže – Štúdia 3 ..... | 123 |
| 4.4 | Vybrané osobnostné charakteristiky vo vzťahu k subjektívnej pohode a zvládaniu záťaže – Štúdia 4 .....                                                 | 138 |
| 4.5 | Subjektívna pohoda a zvládanie záťaže z aspektu stavu a dĺžky praxe – Štúdia 5 .....                                                                   | 158 |
| 4.6 | Limity a prínos výskumu .....                                                                                                                          | 175 |
| 5   | ZHRNUTIE .....                                                                                                                                         | 179 |
|     | ZÁVER .....                                                                                                                                            | 184 |
|     | LITERATÚRA .....                                                                                                                                       | 185 |
|     | PRÍLOHY .....                                                                                                                                          | 209 |